

Cele terapii hipolipemizującej w zależności od ryzyka sercowo-naczyniowego

Ryzyko chorób sercowo-naczyniowych

Stężenie cholesterolu	Ryzyko chorób sercowo-naczyniowych			
	NISKIE	UMIARKOWANE	WYSOKIE	BARDZO WYSOKIE
LDL	<115 mg/dl <3,0 mmol/l	<110 mg/dl <2,6 mmol/l	<70 mg/dl <1,8 mmol/l	<55 mg/dl <1,4 mmol/l
			i ↓ ≥50%*	i ↓ ≥50%*

Dodatkowy cel terapii

Stężenie cholesterolu	Dodatkowy cel terapii		
	UMIARKOWANE	WYSOKIE	BARDZO WYSOKIE
Nie-HDL	<130 mg/dl <3,4 mmol/l	<100 mg/dl <2,6 mmol/l	<85 mg/dl <2,2 mmol/l



***Jeśli masz wysokie/bardzo wysokie ryzyko chorób sercowo-naczyniowych zalecane jest obniżenie stężenie cholesterolu o co najmniej 50% (LDL, Nie-HDL odpowiednio jak w tabeli).**

Zapytaj swojego lekarza, do której grupy ryzyka sercowo-naczyniowego należysz.

Wyznacz swój cel cholesterolu LDL i nie-HDL!



I Aktywność fizyczna

Krok 1

- **przemieszczaj się aktywnie**
- chodzenie lub jazda na rowerze
- na dalsze trasy wybieraj komunikację miejską zamiast samochodu
- **wsiądź przystanek wcześniej i przespaceruj się**
- wybieraj **schody zamiast windy**
- zamiast siedzieć podczas rozmowy telefonicznej spaceruj z telefonem

Krok 2

- **Znajdź regularną aktywność fizyczną, która sprawi Ci przyjemność**
np.: zorganizowane zajęcia sportowe



Pamiętaj! Praca w gospodarstwie domowym i w ogrodzie to też aktywność fizyczna, jednak nie zastępuje zaplanowanej aktywności fizycznej.

Wykazano, że poziom aktywności fizycznej jest odwrotnie proporcjonalny do śmiertelności u chorych na nadciśnienie tętnicze.
Większa aktywność fizyczna chorych na nadciśnienie tętnicze to:

16-67%

mniejsze ryzyko zgonu z przyczyn sercowo-naczyniowych

17-57%

mniejsze ryzyko zgonu z wszystkich przyczyn



Rec

Recepta na ruch „FITT”

000000005658900213

021200000000005658900213 58900213

Recepta na ruch „FITT”



CEL:

- poprawa zdrowia sercowo-naczyniowego
- poprawa kondycji ogólnej
- zmniejszenie ryzyka chorób przewlekłych

F – FREQUENCY (CZĘSTOTLIWOŚĆ)

- co najmniej 5 dni w tygodniu
- przy bardziej intensywnych ćwiczeniach min. 3 dni w tygodniu

I – INTENSITY (INTENSYWNOŚĆ)

- dla umiarkowanej aktywności fizycznej:
trudność z rozmową pełnymi zdaniami w trakcie wysiłku
- dla intensywnej aktywności fizycznej:
brak możliwości rozmowy w trakcie wysiłku

T – TIME (CZAS TRWANIA)

- umiarkowana aktywność: co najmniej 150 minut tygodniowo,
np. min. 30-minutowe sesje 5 dni w tygodniu
- intensywna aktywność: co najmniej 75 minut tygodniowo,
np. min. 25-minutowe sesje 3 dni w tygodniu

T – TYPE (TYP AKTYWNOŚCI)

- aerobowe ćwiczenia dynamiczne
np. szybkie chodzenie, bieganie, jazda na rowerze,
pływanie, taniec czy wchodzenie po schodach
- ćwiczenia oporowe (siłowe): co najmniej 2 razy w tygodniu,
aby wzmocnić mięśnie



021200000000005658900213

Pamiętaj, aby skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem nowego programu ćwiczeń, szczególnie jeśli masz istniejące problemy zdrowotne.



I Stres

Jak radzić sobie ze stresem?



Techniki relaksacyjne

Medytacja

skupienie na oddechu i obecnej chwili



zredukować natłok myśli i uspokoić umysł

Ćwiczenia oddechowe

głębokie wdechy i powolne wydechy



uspokoić ciało i umysł, zmniejszając reakcję na stres

Progresywne rozluźnianie mięśni

napinanie i rozluźnianie różnych grup mięśniowych



zredukować fizyczne objawy stresu



Aktywność fizyczna

Ćwiczenia aerobowe

regularna aktywność fizyczna, np. bieganie, jazda na rowerze, pływanie czy szybki marsz



produkcję endorfin, poprawiając nastrój i redukując stres

Joga i tai chi

połączenie fizycznej aktywności z technikami oddychania i medytacją



w osiągnięciu spokoju i równowagi



Zarządzanie czasem

Planowanie i priorytetyzacja

skuteczne zarządzanie czasem, tworzenie list zadań i ustalanie priorytetów



zredukować uczucie przytłoczenia i stresu związanego z obowiązkami

Unikanie przeciążenia

nauka mówienia „nie” i unikanie nadmiernego obciążenia obowiązkami



na lepsze zarządzanie czasem i redukcję stresu



Wsparcie społeczne

Rozmowy z bliskimi

dzielenie się swoimi uczuciami i problemami z rodziną, przyjaciółmi lub grupą wsparcia


MOŻE POMÓC

w zredukowaniu stresu i poczucia izolacji

Terapia

spotkania z terapeutą lub psychologiem

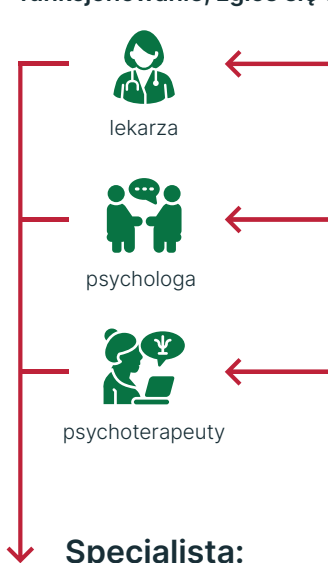

MOGĄ POMÓC

w opracowaniu strategii radzenia sobie ze stresem i rozwiązywaniu problemów osobistych



Każda z tych metod może być skuteczna sama w sobie, ale najlepiej działają w połączeniu, tworząc holistyczne podejście do zarządzania stresem.

Jeśli odczuwasz stres, który utrudnia Ci codzienne funkcjonowanie, zgłoś się do:



- pomoże zdiagnozować problem
- zaproponuje odpowiednie metody leczenia
- zaoferuje wsparcie, aby poprawić Twoje samopoczucie i jakość życia

I Palenie tytoniu

Osobę obecnie palącą definiuje się jako palącą co najmniej jednego papierosa dziennie. Okazjonalny palacz to osoba paląca mniej niż jednego papierosa na dzień.



Poprawa zdrowia
sercowo-naczyniowego



Poprawa
węchu i smaku



Poprawa
kondycji skóry



Lepsza
funkcja płuc

Korzyści płynące z rzucenia palenia

Rzucenie palenia przynosi korzyści
w każdym wieku i na każdym etapie życia!
Podejmij ten krok dla lepszego zdrowia i samopoczucia!



Zmniejszenie
ryzyka nowotworów



Redukcja ryzyka chorób
układu oddechowego



Poprawa zdrowia
jamy ustnej



Oszczędność
pieniędzy



Zwiększona
energia



Dłuższa oczekiwana
długość życia



Zmień nawyki

znajdź zdrowe zamienniki dla palenia: gumy do żucia bez cukru, zdrowe przekąski lub aktywność fizyczna



Zadbaj o wsparcie bliskich i profesjonalisty

→ poinformuj rodzinę i przyjaciół o swoim zamiarze rzucenia palenia, aby mogli Cię wspierać i motywować

→ skonsultuj się z lekarzem lub specjalistą ds. uzależnień, którzy mogą dostosować plan rzucenia palenia do Twoich indywidualnych potrzeb

→ dołącz do grupy wsparcia lub skorzystaj z programów terapeutycznych, które oferują pomoc psychologiczną i strategię radzenia sobie z pokusą palenia



Unikaj wyzwalaczy

unikaj sytuacji i miejsc, które kojarzą się z paleniem, aby zmniejszyć pokusę



Wyznacz datę rzucenia palenia

trzymaj się tego terminu



Sięgnij po pomoc

→ **Farmakoterapia:** skonsultuj się z lekarzem w sprawie leków na receptę, np. bupropion (Zyban) czy wareniklina (Chantix), które mogą pomóc zmniejszyć objawy odstawienia

→ **Nikotynowa terapia zastępcza (NTZ):** wypróbuj gumy nikotynowe, plastry, inhalatory lub pastylki, aby stopniowo zmniejszać uzależnienie od nikotyny

→ **Aplikacje mobilne:** skorzystaj z aplikacji na smartfony, które oferują wsparcie, motywację i śledzenie postępów w rzucaniu palenia

→ **Zajęcia relaksacyjne:** wypróbuj medytację, jogę czy głębokie oddychanie, aby zmniejszyć stres i pokusę sięgnięcia po papierosa

Jak rzucić PALENIE?



Pamiętaj! Każda osoba jest inna, więc warto wypróbować różne metody i znaleźć te, które najlepiej odpowiadają Twoim potrzebom i stylowi życia.



Ważna jest:

Motywacja

→ przypominaj sobie o powodach, dla których chcesz rzucić palenie i nagradzaj siebie za osiągnięcie kolejnych etapów w procesie rzucania



Edukacja

→ dowiedz się więcej o szkodliwości palenia i korzyściach zdrowotnych związanych z jego rzuceniem, aby zwiększyć swoją determinację



I Zaburzenia snu

Badania ostatnich lat podkreślają znaczenie zdrowego snu jako jednego z ważniejszych elementów zdrowia sercowo-naczyniowego. Samo skrócenie snu związane jest ze zwiększeniem ryzyka ChUK. Ważną rolę odgrywa również jego jakość.

Zasady higieny snu:

komfortowe warunki sprzyjające snowi (wygodny materac, zaciszne miejsce do snu)

długość snu: 7-8 godz.

regularne pory zasypiania i wstawania

unikanie spożycia kawy po godzinie 15 i alkoholu w godzinach wieczornych oraz objadania się na noc

dobra jakość snu: brak skarg na bezsenność, osoba budzi się rano wypoczęta

aktywność fizyczna w ciągu dnia

spanie **w zaciemnionym, przewietrzonym** pomieszczeniu o temp. 16 – 18°C



Jeśli występują u Ciebie:

- chrapanie
 - nadmierna senność w ciągu dnia (mimo 7-8 godz. nieprzerwanego snu)
 - częste wybudzenia w środku nocy
 - trudności w zasypianiu
 - poranne, powtarzające się bóle głowy
- skonsultuj się z lekarzem!

Podsumowując, zdrowy sen jest pojęciem wielowymiarowym, a dbanie o wszystkie aspekty związane z jego jakością może przyczynić się do zmniejszenia ryzyka występowania głównych czynników prowadzących do chorób układu sercowo-naczyniowego, takich jak nadciśnienie tętnicze, a także korzystnie oddziaływać na przebieg i rokowanie tych chorób.

I Alkohol



Wyniki dużych populacyjnych badań wskazują, że „nie ma bezpiecznej dla zdrowia dawki alkoholu”, a jego spożycie nie tylko zwiększa ryzyko chorób nowotworowych, depresji oraz samobójstw, ale także zwiększa ryzyko nadwagi, otyłości i wielu chorób układu krążenia.



Alternatywy dla alkoholu:

- woda z dodatkiem świeżych owoców, ziół lub ogórka
- lemoniady (bez dodatku cukru)
- herbaty mrożone z dodatkiem cytryny, mięty (bez dodatku cukru)
- kawy mrożone (bez dodatku mleka i cukru)
- kombucha* - fermentowany napój herbaciany
- piwa 0 %*
- wina bezalkoholowe*
- mocktaille* - bezalkoholowe wersje popularnych koktajli

*Chociaż produkty te nie zawierają alkoholu, nadal mogą zawierać dodatki cukru, syropów czy soków owocowych, dlatego warto spożywać je w umiarkowanych ilościach. Pamiętaj, pijąc napoje z dodatkiem cukru kontroluj ich kaloryczność, a jeśli robisz je samodzielnie, spróbuj użyć zamienników cukru, takich jak: ksylitol, stevia, erytrytol.



Spożycie alkoholu zwiększa ryzyko:

- chorób układu krążenia, w tym nadciśnienia tętniczego, niewydolności serca, udaru mózgu i arytmii
- chorób nowotworowych
- zaburzeń metabolicznych, w tym nadwagi i otyłości
- depresji oraz samobójstw





Jeśli po zapoznaniu się z broszurą zauważysz, że którakolwiek z wymienianych w „10 DLA SERCA” wartości jest zaburzona, powinieneś skonsultować się z lekarzem lub specjalistą.

Profesjonalna ocena i wsparcie pomogą Ci podjąć odpowiednie kroki w celu poprawy zdrowia serca i ogólnego samopoczucia.



WOBASZ

WIELOŚRODKOWE OGÓLNOPOLSKIE
BADANIE STANU ZDROWIA LUDNOŚCI

Ministerstwo
Zdrowia



NPChUK
NARODOWY PROGRAM
CHOROBY UKŁADU KRĄŻENIA

planuję długie życie.pl



WOBASZ
WIELOŚRODKOWE OGÓLNOPOLSKIE
BADANIE STANU ZDROWIA LUDNOŚCI



**NARODOWY
INSTYTUT
KARDIOLOGII**
Instytut Kardiologii i Chorób
Przewodnictwa Serca

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Chorób Układu Krążenia na lata 2022-2032, finansowane przez Ministra Zdrowia

